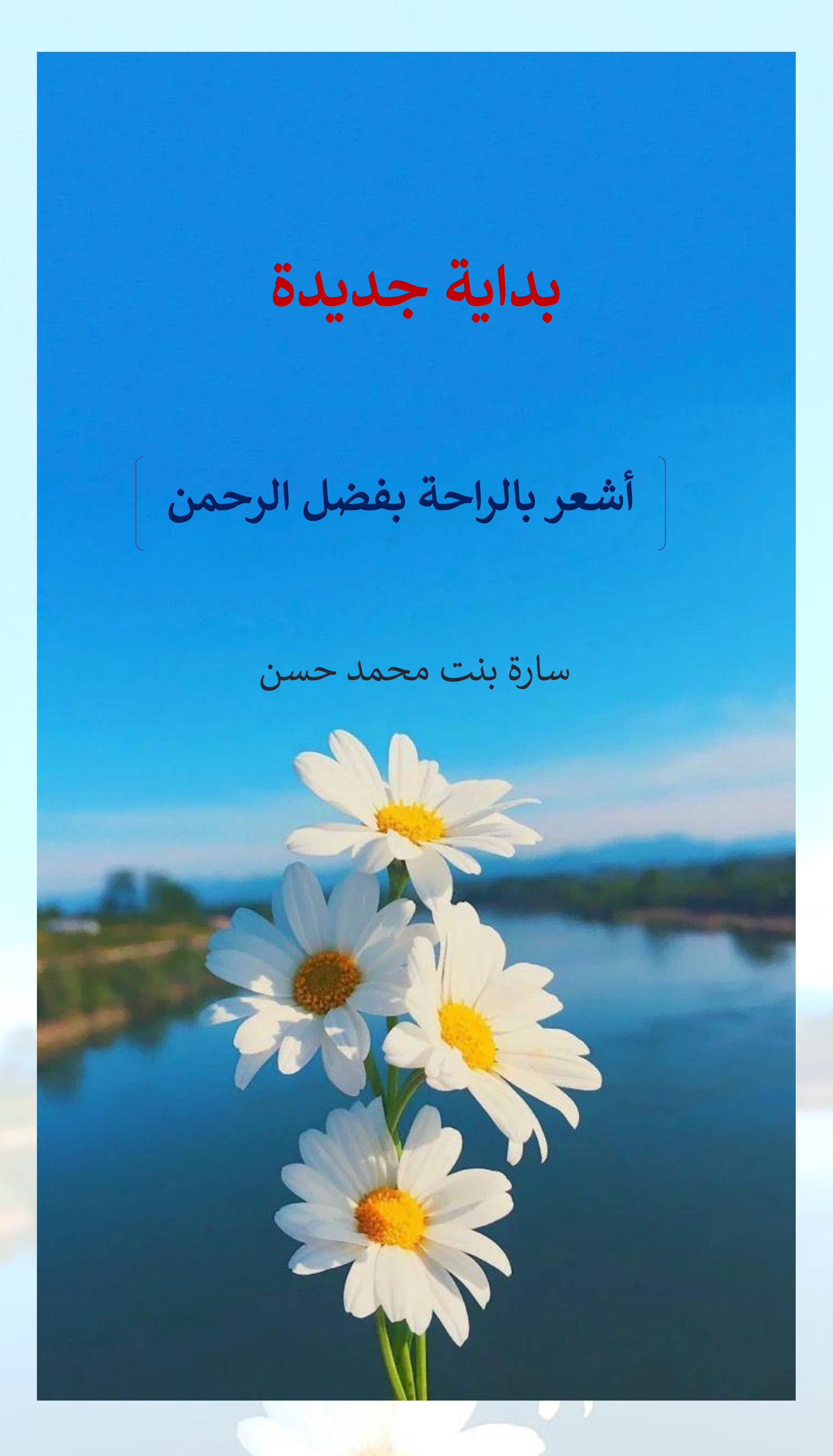


بداية جديدة

أشعر بالراحة بفضل الرحمن

سارة بنت محمد حسن



إن الحمد لله، نحمده تعالى ونستعينه ونستهديه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهدِهِ الله تعالى فلا مُضِلَّ له، ومن يُضْلِلْ فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله صلى الله عليه وسلم.

حياكن الله في الدرس الخامس عشر من سلسلة **[بداية جديدة - أشعر بالراحة بفضل الرحمن]**.

قبل ما نبدأ أنا عايزة ألفت نظر الأخوات اللي داخلين جديد في القناة إنه مش هنستفيد من المحاضرة دي إلا لو سمعنا اللي قبل كده.

وكمان حابة أعلق على حاجة في المحاضرة اللي فاتت، لأني مش متذكرة بصراحة أنا علقت عليها أو نبهت لها ولا منبهتش، بس حابة أنبه لها دلوقتي:

أنتم عارفين إن السبب الرئيسي في إن بعض الناس بتقول إن المرض النفسي عبارة عن ضعف الإيمان، أو إن المريض النفسي ده هو شخص ضعيف الإيمان (الشبهة اللي تكلمنا

عنها في بداية السلسلة، واللي من أهداف السلسلة أصلًا إن احنا نرد على الشبهة دي، أو نشرح الفرق ده) فمن الأسباب أو الشبهات الرئيسية موضوع الإلحاد ده.

الفرق ببساطة إن الإلحاد (عنوان المحاضرة اللي فاتت) ناتج عن ضعف الإيمان طبعًا مع حالة نفسية سيئة...

خلل نفسي معين مع ضعف الإيمان أديا إلى الإلحاد.

أما المرض النفسي فأصلًا احنا بنقول هو مش ناتج لا عن الكفر، ولا عن الإلحاد، ولا عن ضعف الإيمان.

أنتم حاسين بالفرق؟

الموضوع معكوس؛ يعني المرض النفسي مش ناتج عن ضعف الإيمان، مش ناتج عن الإلحاد، مش ناتج عن الكفر، إنما الإلحاد نفسه لأنه مش فكر أصلًا ولا حجة، ولا شيء يناقش، لأ، ده هو شيء نتج عن حالة نفسية سيئة مع ضعف الإيمان، فهنا الفرق المهم جدًّا، لو احنا فهمنا الفرق ده هنبقى ردينا على الشبهة بدون ما نقعد نتكلم كتير.

••

بالنسبة للمحاضرة النهاردة، كان المفروض إني هعمل محاضرة عن أثر الكرتون والميديا والحاجات دي على الصحة النفسية، بس بصراحة وأنا بحضرها لقيت إنها مش هيكون لها علاقة مباشرة مع سلسلة المحاضرات دي، فهفردها إن شاء الله لوحدها،

والنهاردة نتكلم على نصايح للوقاية أو لمواجهة الضيق النفسي، أو ممكن نقول الاكتئاب كمان، لكن لو الاكتئاب كان فعلًا حالة مرضية يبقى مع الشغل الطبي وإنك تروحي لطبيب، برضو هيكون في نصائح للي يعاني من الوسواس أو الأفكار المزعجة أو الخوف والمخاوف، والكلام ده...

طبعًا الدورة كانت أصلًا عبارة عن مجموعة من النصائح، لو احنا ركزنا هو مكانش مجرد تحليل، هو كان مجموعة من النصائح، منها تصحيح المفاهيم، وتصحيح طريقة التفكير.

وخدي بالك من حاجة مهمة جدًّا: تصحيح المفاهيم ده مش بمجرد ما أنت سمعت المحاضرات دي مرة واحدة، فأنت تصلحت مفاهيمك، لأ، ممكن احنا بس بيبدأ يحصل عندنا حالة التفكير (آه صح الكلام ده كويس أو آه صح الكلام ده صح)، لكن حتى لو أنا اقتنعت جدًّا، بيكون لسة محتاجة أمارس الكلام ده وأطبقه.

احنا مبنصحاش الصبح نلاقي نفسنا تغيرنا بنسبة ١٠٠%، لكن ممكن تتغيري بنسبة ٥٠% بنسبة ٣٠% بنسبة ٦٠%،

وبعدين بيكون فيه جهد بعد كده نضيفه علشان نصحح المفاهيم دي في الممارسة.

كتير جدًّا مثلًا بتكوني غيرتِ مفهومك لحاجة معينة، يعني أنت مثلًا شايفة خلاص ok ماشي الطريقة دي كانت غلط، أنا مثلًا مش عايزة أجلد ذاتي، أنا عايزة أفكر في نفسي بطريقة منطقية وصح، لكن في الحقيقة لو أنت عندك وعي فعلا بنفسك، هتلاقي نفسك بتجلدي ذاتك رغم إنك اقتنعت خلاص إن دي طريقة غلط، طيب هنعمل إيه؟ بمجرد الوعي بتبقي أنت حققتِ نصف المسافة، مجرد إني أبتدي أشوف المفهوم ده (لما أنا دلوقتي عايزة مجلدش ذاتي اهو، وأمسك نفسي متلبسة وهي بتعمل جلد الذات ده)، فأبتدي أغير طريقة التفكير وطريقة حديثي مع نفسي.

وده هو أساس إدارة حديث النفس، إني ألقط الفكرة وهي بتعدي.

لما ألقط الفكرة وهي بتعدي أتصرف بحيث يكون رد فعلي تجاهها هادي، يكون رد فعل مضبوط، تارة أتجاهلها في بعض الأحوال اللي هو زي اللي بيعاني من الوسواس، والتجاهل معناه إنها كأنها معدتش (ولسة هنتكلم في عبقرية التجاهل)، وأحيانًا أرد عليها بسخرية، أو أرد عليها بغضب، أو أنتقل بتفكيري لحاجة ثانية، أو أصححها (أقول: لأ المفروض مش كده، ده هو الصح أني أفكر بالطريقة الفلانية، وأبدأ أمارس

التفكير الصح)، (مش الصح أني أجلد ذاتي، المفروض إني أحاسب نفسي: ها، أنا عملت كذا؟ آه عملت واحد اثنين ثلاثة غلط، طب هحاول أصلح بالطريقة الفلانية، يلا هقوم أبدأ)؛ فيبقى أنا رميت الفكرة وراء ظهري وبدأت أتصرف بطريقة صح، وبدأ تفكيري يكون محل ممارسة؛ ده بيأخذ وقت وجهد، وبيحتاج مني أني مقفش عند هنا، يعني لو أنت عرفتِ تعيدي السلسلة يبقى أنت شاطرة جدًّا، مقدرتيش تعيدي السلسة أو عندك مثلًا حالة من الملل (هو أنا لسة هعيد من الأول ثاني)، إذا حصل حاجة زي كده، فالكلام ده معنا في القناة بيتعاد بأكثر من طريقة، وده مقصود، ليه؟ لأنه لمَّا بتقلبي الحاجة بكذا طريقة بتلاقي أنك بتبدئي تتشربيها، بتبدئي تمارسيها، يبقى أنت بتفكري فيها خلاص بالممارسة بالتطبيق.

وأهم نصيحة في الموضوع ده متوقفيش كثير مع أنك بتفكري.

يعني مش تقعدي تربعي رجليك وعمالة تفكري جواك، لأ مش صح، لكن أتحرك، يعني أنا اكتشفت عيب في نفسي وعايزة أصلح العيب ده، مقعدش بقى أفكر وأتأزم، وأنا كده طب أعمل إيه؟ وتحسي بالعجز! لأ! لكن وأنا بتصرف في الموقف ألقط أنِّي عملت كذا، والمفروض كنت أعمل كذا، والمرة الجاية هحاول.

جت المرة الجاية فرصة فهروح أحاول أجرب، يمكن مقدرش أحقق النجاح بنسبة 100%، بس حققته بنسبة 80 أو 50...

50 ده هيبقى 80 المرة الجاية، 80 دي هتبقى 90 المرة الجاية، وهكذا...

وممكن لمَّا أوصل لل100 أسقط ثاني وأوصل لل50، عادي خالص، هو ده الجهاد.

وأنا عارفه أن الكلام ده ممكن يُثير عند البعض الإحباط عشان احنا عايزين ندوس على الزرار نصحى الصبح كويسين!

بس أنا عايزاكِ تستمتعي بجهاد نفسك علشان جهاد نفسك ده فيه ثواب {**وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا**ۚ} [العنكبوت: 69]، لمَّا احنا نحاول وننجح مرة، ونص نص مرة، ونفشل مرة، وننجح مرة أوي، وننجح مرة نص نص؛ الجهاد ده والاستمرارية دي هي دي متعة الحياة أصلًا.

يعني الحياة أصلًا ملهاش أي متعة ولا قيمة حقيقية إلَّا الشيء اللي أنت هتاخديه معك في الآخرة، لو أنت فعلًا أدركتِ ده، وحاولتِ تمارسي ده عمليًا بأنك تكوني مستمتعة بجهادك لنفسك، وبأنك بتحاولي مع نفسك، وبتحاولي تطوري نفسك وتتقدمي لقدام، ولو رجعتِ ورا بتحاولي تقومي بسرعة وتنفضي هدومك وتمشي وتكلمي مشوارك؛ فده بحد ذاته هو إدارة حديث نفسك بصورة صحيحة، إنِّي أفكر بطريقة صح، أنِّي أصحح المفاهيم دي كلها...

مفيش حاجة بتتصلح كلها مرة واحدة..

في رسالة جت لي من أخت، وأنا واثقة أن فيه كثير زيها: (أنا حاسة أنِّي تايهة)...

عارفة اللي هو متكركب عليك كل شيء (مواعين، حلل كوبايات، ومش عارفة ايه)، كله متكركب في قلب الحوض، فأنت مش عارفة تبدئي منين، وحاسة بالتوهان والضيق، ومش عارفة تتصرفي...

لكن لو أنت ساعتها قلتِ: (أنا هرتب، هبدأ بالكبير، أو هبدأ بالكوبايات الصغيرة وبعدين أحس بالإنجاز، فأروح داخلة على الطباق، أوه ده خلاص الحوض قرب، أخش على الحلل حتى لو فيها شوية مجهود، وهريح قبل منها، أهو أنا أنجزت 75% من الشغل)، وهكذا...

فالتفكير ده (إدارة حديث نفسي بالطريقة الصح) هو زي ما **(ابن القيم)** قال:

أراقب الخطرة؛ لأن الخطرة دي حاجة عدت، لو أنا موقفتش معها الوقفة الصح (أتجاهلها إذا كانت تستاهل التجاهل، أو أتفاعل معها إذا كانت فعلًا محتاجة التفاعل، أو أردها، أو أقوم أتحرك عشان أنفذ عكسها أو أنفذها)؛ فالخطرة دي هتعشش أكثر في المخ وتتحول لفكرة، والفكرة تعشش أكثر وتتحول لعزم، والعزم يتحول لفعل، وهكذا...

فلو خير فخير، لكن لو شر هتبقى دي المشكلة؛ شر بأنواعه، يعني: الحاجات المثبطة، والحاجات المخذلة، والحاجات اللي بتجيب إحباط ووو وكل الكلام ده.

والقاعدة الثانية اللي قالها **(ابن القيم)**، واللي دايمًا بفكركم بها في إدارة حديث نفسك:

أن ما أورثك أنسًا وقربًا من الله سبحانه وتعالى فهو من المَلك، وما أورثك ضد ذلك من ظلمة وضيق وهكذا فهو من الشيطان ولو كان ظاهره الخير.

خدي بالك دايمًا من (حتى لو كان ظاهره الخير)!

حتى أنت بتستغربي: ازاي أنا دلوقتي عمالة أهو أفكر في ذنوبي إني عايزة أتوب، وحاسة بخنقة، مش حاسة أني عايزة أُقبل على ربنا، حاسة بخنقة أكثر، وأن الدنيا تكركبت!

اعرفي أنه من الشيطان.

طيب أنا بفكر أنه أنا عايزة أعمل أعمال خير كثيرة جدًّا، ازاي أنا حاسة بخنقة؟

لأن الشيطان جاي يفتح لك أبواب كثيرة أوي علشان في الآخر متعمليش حاجة خالص!

فاللي أنا بقوله ده أفكار مجملة، أنت لما تيجي تطبقيها على نفسك وحياتك كل واحدة هيكون لها بصمتها ولمستها، ولازم يكون عندك أنت الفكرة دي والرغبة في أن تكون لك بصمتك وفكرك في اللي أنا بقوله ده.

من الحجات اللي تكلمنا فيها برضو في نصايح الدورة:

ترويض النفس وتربيتها بالطريقة السليمة، لا بالتعسف أو بأن أقفز قفزات كبيرة، ولا بإني مربيش نفسي خالص وأسيبها تعمل اللي هي عايزاه، وكل ما أشتهي حاجة أعملها، (وايه يعني حاجة حرام لما أعملها، ومش فارقة معايا)!

لأ، ولا دي ولا إني أتعسف وأبتدي أحاسب نفسي حسابًا عسيرًا جدًّا يخليها تنفر مني ومتبقاش لينة في إيدي وتمشي معي في طريق الخير.

من النصائح المهمة جدًّا: طريقة أكلك وشربك.

شوفي أنت بتأكلي إيه، مينفعش أبقى أنا باكل حاجات كلها مواد حافظة وكلها مواد فيها سموم ومواد مضرة، وبعدين آجي أكون مستغربة إني أنا دائمًا مش عندي تركيز، وإني تعبانة ومرهقة وعندي حزن، أو مثلًا داخلة ف مود اكتئاب، حتى لو موصلتيش لمرحلة المرض النفسي.

يعني خدي بالك من كده.

أنواع الريچيم:

ساعات كده تطلع تقليعة عايزين نعملها، ويكون الريچيم ده مش مناسب لكِ أساسًا!

يعني لو أنتِ متابعة مع طبيبة تقول لك تاكلي إيه، وإيه المناسب لكِ، ماشي.

لكن مش كل تقليعة تطلع تجري وراها وتكون هي مش مناسبة لكِ، فتعمل لكِ إشكال.

بعض أنواع الريچيم مثلًا بيكون فيها ممنوع سكريات تمامًا...

آه ماشي السكريات يا ستي مضرة وكل شيء، وأنتِ انبهرت من الفكرة وعجبتك وكده وعلى العين والراس، لكن في نفس الوقت السكريات والحاجات دي بيكون فيها نوع من تعديل المزاج، فلازم على الأقل أكون أنا باخد مواد تانية، والمواد دي بتضبط لي مخي أو مزاجي علشان مقعش ويبقى مخي مش بيفرز المواد المفيدة هذه، فممكن بعد كده الموضوع يوصل لمرحلة خلل في كيمياء مخك في الحقيقة فعلًا وتدخلي في مرض زي الاكتئاب!

فلازم تبقي فاهمة، وتبقي عارفة بتاكلي إيه وبتشربي إيه، مش أي تقليعة وخلاص تمشي وراها كده...

أصلي بحب الشيبس، فطول النهار باكل شيبسي شيبسي مباكلش حاجة مفيدة!

أصل ما بحبش الخضراوات مثًلا أو كده...

فلا، لازم تضبطي أكلك.

وده نوع من التربية برضو، مش كل حاجة بحبها هعملها؛ يعني مش أنا بحب السكريات فهفضل آكل سكريات لحد ما أتضرر برضو، ولا كل حاجة أنا مبحبهاش مش هاكلها لمجرد إن أنا بس مش عايزة...

لازم يكون في نوع من تربية النفس، بس بالطريقة السليمة الصحيحة حتى في أكلك وشربك، وطبعًا تراقبي بقى نقص الحديد ونقص الكالسيوم وصحتك، راعي صحتك لأنه فعلًا ممكن نقص الحديد يتسبب لكِ في أعراض شبيهة بالاكتئاب، وتبقي أنت فاكرة إن عندك اكتئاب وأنت مش عندك اكتئاب (خمول ونوم وتعب ومش قادرة تعملي حاجة ومش عارفة إيه)، والموضوع كله صحة، صحة بس، صحتك ضعفانة، مش بتاكلي أكل وشرب صحي.

وكتير بتكون المواد المفيدة في الأكل والشرب دي متعلقة بحجات مش شرط غالية يعني، ساعات بتكون في بقوليات مثلًا، نقص في البقوليات، نقص في المواد الخضراء زي الجرجير والكزبرة الخضراء والبقدونس والكلام ده كله...

طبعًا الدعاء والرقية مهمة جدًّا، أورادك وقرآنك...

لازم نجاهد نفسنا عشان نعمل الحجات دي، أنا مثلًا آه مش قادرة أصلي القيام ٢٠ ركعة، بس مش معنى كده إني مش هصلي ولا ركعتين!

بخاف أصحى بالليل قبل الفجر، بس مش معنى كده إني مش هصلي قبل ما أنام بعد صلاة العشاء!

يعني أنا لازم أتحايل علشان أوصل لأهدافي، لازم أحاول أضبط أموري عشان أوصل لأهدافي.

لا أسيب وأبقى صفر ومش فارق معي وبلاش أشق على نفسي والدنيا حلوة، ولا أبقى أنا عمالة أشدد أشدد أشدد لحد ما أنفجر؛ لازم أمشي بطريقة سوية.

في حاجة مهمة جدًّا:

لازم نبقى عندنا ثقافة ووعي ونتعلم ونقف ع أرض ثابتة في ديننا.

قبل ما تروحي تقرئي مثلًا في الكتب اللي جاية لنا من برا، أو روايات حتى، أو حتى كتب التربية، أو أي كتب جاية لنا من برة، أي أفلام، أي شيء من الحاجات دي (بغض النظر كمان عن الحرام والحلال فيها، مش هنتكلم في دي)، أنا بكلمك كده بصفة عامة: أي شيء وافد عليكِ، أي فكرة جديدة بتشوفيها؛ أنا علشان أعرّض نفسي للحاجات دي لازم أكون على أرض ثابتة، فلازم يكون لديني حظ من إني أتعلم وإني أفهم، ويكون عندي وعي، وتكون لي ثقافة.

العلم مهم، لأنه لو سبت نفسي كده آخذ المعلومات العظيمة بتاعتي مرة من الفيس بوك، والآسك ده هو موردي الأساسي، والكرتون ده يا سلام بيجيب لي معلومات فظيعة جدًّا، والروايات دي هي المصدر الرئيسي للعلوم والثقافة!

كل ده في الاخر هلاقي نفسي إن الأفكار اللي بتجيلي واللي بتدخل لي، والمدخلات اللي داخلالي دي بتدخل على قلب خالٍ فتتمكن منه جدًّا، ويبتدي يبقى عندي أفكار مش مضبوطة كتير...

هو ده اللي كان نفسي أتكلم فيه في الحلقة بتاعة تأثير الميديا والكرتون علينا، بس لقيتها مش مرتبطة معنا بالدورة، فهيكون لها حاجة لوحدها إن شاء الله[1].

فلازم يكون عندي علم، علم حقيقي، علم له مصادر، علم شرعي، لازم يكون عندي ثقافة، مجيش آخذ مثلًا معلومة في الفيزياء والكيمياء حتى من بوست فيس بوك ويضحكوا علينا يا جماعة يعني، ويقولوا علينا المسلمين بيتضحك عليهم بأي حاجة، بس حط أي كلمة إعجاز علمي هانضحك عليهم ونديهم معلومات ساذجة جدًّا وهم هيصدقوها ونبقى احنا مصدر السخرية!

[1] دورة معركة الوعي، هنا: https://t.me/joinchat/AAAAAE4f9pA311w5S8c2pw

من النصائح اللي بحب أقولها للي عنده أفكار مزعجة، أو مخاوف: إنه احنا مشكلتنا يا جماعة اللي عنده قلق ده متخيل أن القلق بتاعه هو اللي مانع المصيبة تحصل!

التخيل ده احنا مش بنكون مستحضرينه، هو مش قريب من ذهنك، بدليل لو مثلًا جيت سألتك: هو القلق اللي أنتِ فيه ده منع الشر اللي أنتِ خائفة منه؟

هتقولي على طول بتلقائية شديدة: لأ طبعًا، مش كده، بس أنا قلقانة.

بس القصة أنه فيه فعلًا شعور داخلي جوة أوي أوي أوي أنه لو بطلتِ القلق ده هتحصل المصيبة، فيه ارتباط ما إن احنا لو بطلنا القلق وهدينا هتحصل المصيبة!

فأنتِ عشان تخرجي من الدائرة المغلقة دي:

أولًا: لازم يكون عندك وعي بها.

عشان كده بقول لك الإحساس ده، أنتِ لو جيتِ فكرتِ في العمق شوية هتلاقي نفسك عندك الحتة دي.

لو جالك خاطر القلق (إني قلقانة مثلًا على ولادي:

- تدعي بالخير والعافية، وتدعي ربنا يعافيكِ من المخاوف اللي أنتِ خائفة منها، وكل ما يجي الخاطر ادعي.

- ويبقى خطابك لنفسك ربنا الحافظ، ربنا سبحانه وتعالى اللي هيحفظنا، أنا قلقي مش هو اللي هيمنع، لكن اللي بيحفظهم هو الله، يا رب تحفظهم، وتقولي ربنا لا تحملنا ما لا طاقة لنا به، وامنحنا ولا تمتحنا، والأدعية دي كلها، ويستحضر قلبك إن ربنا سبحانه وتعالى رحيم، وأعنا يا رب...

- **مش عايزاكِ تغرقي في الخواطر السوداوية ، ومش عايزاكِ في نفس الوقت لو حصل -لا قدر الله- أي شيء تعودي على نفسك بإحساس الذنب، وإنك سبب عشان مثلًا قلقتِ أو لم تقلقي.**

- **وفي نفس الوقت، ادّي مساحة إن الدنيا دي دار ابتلاء.**

فأنا بدعي يا رب لا تحملني ما لا طاقة لي به، لكن يبقى فيه هامش كده إن الدنيا دار ابتلاء، دايمًا يكون الهامش ده موجود واحنا بندعي إن ربنا سبحانه وتعالى لا يحملنا ما لا طاقة لنا به.

كمان كنت عايزة أتكلم عن موضوع التجاهل وعبقرية التجاهل.

أنا لما جيت تكلمت في الحلقة بتاعة العادة السرية قلتلكم إنه التفكير السلبي اللي هو لما أفكر (لأ أنا مش عايزة أعمل كده، لأ ده كده غلط) ده تفكير بس بطريقة ال (لأ)!

في تفكير بطريقة ال (آه)!

التجاهل إنه لا (لأ) ولا (آه)، التجاهل إني أنتقل تمامًا، وده برضو من طرق إدارة حديث نفسي، متخليش عقلك يبقى هو اللي يدير الموقف، وهو اللي عمال يحط الفكرة ويشيلها.

لأ، تتجاهليها، يعني تشيلي الفكرة كده، حطيها في أوضة واقفلي عليها بالمفتاح، وتروحي أوضة تانية تقعدي فيها وتعيشي حياتك وتاكلي فشار.

ممكن مثلًا واحده تقول: بس أنا طول النهار مشغولة بحاجات، أنا طول النهار منشغلة وعندي شغل كثير، وورايا حاجات وكده.

أيوة، بس أنتِ مش منغمسة في اللي بتعمليه، أنتِ مش بتعمليه بقلبك، أنتِ مش بتعمليه وأنتِ بتفكري في الحاجات دي ومستمتعة بها.

ودي حاجة مهمة: لازم أحاول يكون عندي شيء أنا أستمتع به خلال النهار، حتى شغلي أحاول أستمتع به، يعني أحب ما أعمل عشان أقدر أعمل ما أحب.

لو أنا لم استمتع وكنت مشغولة جدًّا جدًّا جدًّا، هلاقي إن أنا متضايقة، ولما أكون متضايقة هيبقى كل الانشغال ده مش

انشغال حقيقي، ده انشغال بالجسد لكن مش بالعقل، العقل مش منشغل.

احنا عايزين العقل ينشغل، العقل ده عشان ينشغل لازم يبقى فيه حاجة مثيرة تشغله.

مثلًا فيه عقل يحب الرياضيات، فيبقى غرقان أوي أوي لو معه مسألة رياضيات، في عقل يموت في المنطق، تحطيله كده حاجة منطقية يقعد عايش معها، عقل يموت جدًّا جدًّا جدًّا في إنك تخليه يلون ويرسم، ويحب كده يرتب الحاجة، يغرق معك ويبقى مبسوط، عقل يحب يحفظ، تقعدي تحفظيه فيحفظ معك ويندمج، وهكذا...

شوفي عقلك يميل لإيه فتدمجيه في الحاجات دي، وإلا هيبتدي هو يشغلك بحاجات تضايقك، زي العيل الصغير اللي بيضايق.

وده على جميع الأصعدة؛ يزعجك بمخاوف، يزعجك بوساوس، يزعجك بالتفكير في الشهوة، يزعجك بأي شيء مش على كيفك، يبقى عامل زي العيل الصغير اللي بيناكف!

فأنتِ لازم تديري حديث نفسك بأنك أولًا تستوعبي، زي مثلًا لو أنتِ قاعدة دلوقتي وسط حلقة بتديري حوار؛ لو أنتِ مش قوية بما يكفي إنك تديري الحوار، تقولي ده يتكلم، لأ، إنت تستنى، لو سمحتم اللي عاوز يتكلم يرفع إيده؛ هيبتدي

العيال اللي قاعدين معك في الحلقة يناكفوكِ، كل واحد بقى يقعد يتكلم، زي ما بتشوفوا كده في المدارس؛ لو مُدَرِّسة مالية مركزها بتكون غير عن المُدَرِّسة الضعيفة، يبتدي عيل يتريق والثاني يحدف ومش عارفة إيه، وهي مش عارفة تتصرف خلاص.

فهو نفس الكلام؛ أنتِ دلوقتي في خطرات في مخك، لا تعطي له الفرصة، إنت اللي تديري الحوار ده، إنت اللي تبدئي الحوار، إنتي اللي لو الحوار بدأ توقفيه، تنتقلي به لحاجة تانية، تخطفيه لحاجة مثيرة له، ماشي؟

زي العيال بتوع زمان، كنت تقوليلهم لهم بصوا العصفورة، فيبصوا للعصفورة ويسيبوا القرش اللي واخدينه، دلوقتي طبعًا بتقولي لهم بص العصفورة يقولوا لك بصي إنت العصفورة ☺ فلازم أنتِ تروحي قايلة: أحكي لكم قصة مثلًا عن كذا؟

على حسب الطفل، لو الطفل كبير هيقول لك قصة إيه دي اللي إنت هتحكيها! فاكرانا عيال صغيرة ولا إيه؟ وهكذا...

فأنتِ لازم تشغلي مخك بثقافة أو بحاجة تتحفظ، حاجة تتكتب، شيء تستمتعي به، تقدري تحتسبي فيه الأجر، تقدري تعملي فيه، هو ده اللي بيدير لك حديث نفسك، هو ده اللي بيعلمك إنك تتجاهلي فعلًا... تتجاهلي دي يعني متفكريش في الشيء ولو بالسلب، يخليكِ تقدري يبقى تفكيرك إيجابي، إنك تحمسي نفسك، إنك تحسي إنك عملتِ حاجة وأنجزتيها، إنت اللي تديري حديث نفسك، إنت اللي تحاولي.

••

الكلام ده ممكن تسمعيه مني دلوقتي تحسي إنك مقتنعة جدًّا، إنك مبسوطة جدًّا (اللّٰه! كلام جميل أوي)، يجي وقت التطبيق تلاقي نفسك مش قادرة تطبقي...

على فكرة ده طبيعي جدًّا جدًّا جدًّا، محدش بيتقن الحاجة من أول مرة، محدش بيقدر يمارس الشيء اللي هو اقتنع به مباشرة، لازم ياخد وقت وجهد، ويحتاج إن الكلام ده يتكرر عليه كتير لحد ما يشربه حقيقي ويبدأ يمارسه فعلًا، والممارسة دي نابعة من جواك.

فلازم نحاول ونعطي نفسنا مساحة إن الموضوع هيستغرق وقت في ممارسته، في العمل به، هيجيلك عقبات تقابلك ولازم تتخطيها، وهيجيلك إحباطات، نقع ونقوم تاني، وده المطلوب دلوقتي إن احنا نفهمه.

••

كده المحاضرة دي انتهت إن شاء الله، غالبًا فاضل محاضرة واحدة مش محاضرتين زي ما كنت متخيلة، وطبعًا المحاضرة الثالثة اللي هي كانت بتاعة تأثير الميديا علينا هتبقى حاجة مستقلة مش تبع السلسلة دي.

فإن شاء الله نخلص السلسلة دي المحاضرة الجاية، وهتكون محاضرة عن: متى أروح للطبيب النفسي؟ وازاي أتعامل مع حد ممكن يكون عنده مرض نفسي أو أشك إن عنده مرض نفسي؟

نقف عند هذا الحد، سبحانك اللهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت، أستغفرك وأتوب إليك.